المملكة العربية السعودية

جامعة الملك سعود

الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية

اللقاء السنوي الخامس

التأصيل الإسلامي للتربية وعلم النفس

في الفترة من ١٢ - ١٤١٣/١١/١٥ هـ

الرقم التسلسلي ١٢

بحث بعنوان : سيكولوجية العلاج النفسي في الإسلام

اسم الباحث : الدكتور حمدي شاكر محمود

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية
وزارة المعــــارف
كلية المعلمين بجرجــر
قسم التربية وعلم النفس

سيكولوجية العلاج النفسي في الإسلام

إعداد
دكتور / حمدي شاكر محمود
أستاذ مساعد علم النفس
في كلية التربية بأسيوط - جامعة أسيوط
والمعار لمعلمين بجرجر

١٤١٣هـ - ١٩٩٢م

المقدمــــة :-

تهدف التربية فيما تهدف إلى إعداد الشخصية القوية القادرة على التحمل والتروى والانتاج الشخصية السلمة الصالحة صاحبة الإرادة والعقيدة والايمان والمتمتعة بالصحة النفسية وفي التربية الاسلامية أفضل وسائل ومناهج العلاج النفسي حيث يقوم المعالج بازالة الأعراض السلوكية أو تعديلها أو تعطيل أثرها ومساعدة العميل على حل مشكلاته والتوافق مع بيئته .

ويطلق العلاج النفسي على النشاط المخطط ـ الذى يعتمد أساساً على الأساليب النفسية ـ الذى يقوم به عالم النفس أو الطبيب النفسي لاحداث هذا التعديل أو التغيير في شخصية الفرد وفي سلوكه ، بحيث يجعل حياته أكثر سعادة وأكثر بنائية (١) .

ويرى البعض أنه نوع من العلاج تستخدم فيه أية طريقة نفسية لعلاج مشكلات أو إضطرابات أو أمراض ذات صيغة إنفعالية يعاني منها المريض وتؤثر في سلوكه حيث يتم العمل على إزالة الأعراض المرضية الموجودة ، مع مساعدة المريض على حل مشكلاته الخاصة والتوافق مع بيئته واستغلال امكاناته ، وتنمية شخصيته ودفعها في طريق النمو النفسي السوى (٢) .

ويقول كارل يونج (Carl G. Jung) ١٩٦٦ إستشارني خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضر ، وعالجت مئات كثيرة من المرضى ... فلم أجد مريضاً واحداً من مرضاى الذين جاوزوا سن الخامسة والثلاثين من لم تكن مشكلته هي إفتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة ، ولذلك وقعوا فريسة المرض ، وأنه لم يتم شفاء أحداً منهم إلا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة (٣) .

(١) جوليان روتر : علم النفس الاكلينيكى ، ط ٢ ، ترجمة عطية محمود هنا ، ومراجعة محمد عثمان نجاتي ، بيروت : دار الشروق ١٩٨٤ ، ص ١٣٧

(٢) حامد عبد السلام زهران ومحمد حلمى المليجى ، محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٨٧/٨٦) الصحة النفسية ، المستوى الرابع ، وزارة التربية والتعليم بالاشتراك مع الجامعات المصرية برنامج تأهيل معلمى المرحلة الابتدائية للمستوى الجامعي ، ص ٦١

(٣) Carl G. Jung (1966) Modern Man In Search of A soul. London: Routledge & Kegan Paul, Ltd. p,264.

تشير نتائج بعض الدراسات أن معدلات الشفاء بين المرضى النفسيين الذين يعالجون بطريقة التحليل النفسي تتراوح بين ٦٠٪ ، ٦٤٪ ومن نتائج دراسة أخرى تبين أن المرضى النفسيين من المجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها أى علاج نفسي قد أظهروا تحسناً مساوياً للتحسن الذى أظهره المرضى الذين عولجوا نفسياً وأن بعض هؤلاء المرضى الذين عولجوا قد زادت حالتهم سوءاً (١) .

وقد أشار بعض المفكرين الغربيين في العصر الحديث الى أن الأزمة التي يعاني منها الأوربيون هي نتيجة الفقر الروحي وأن أزمة الانسان المعاصر هي إفتقاره إلى الدين والقيم الروحية وأنه لا علاج إلا بالرجوع إلى الدين (٢) .

فظهرت حديثاً إتجاهات تنادى بأهمية الدين في الصحة النفسية وفي علاج الأمراض النفسية وترى أن في الاسلام قوة خارقة تمد المؤمن بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة في ذلك العصر الذى يسيطر عليه الاهتمام الكبير بالحياة المادية والتنافس المسعور ، مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر وجعله نهباً للقلق وعرضة للأمراض النفسية (٣) .

والباحث في دراسته الحالية يؤكد أن ملاحظاته الكلينيكية من خلال تردد بعض الحالات خلال عمله في التدريس ببعض الجامعات ، جامعة صنعاء بالجمهورية اليمنية وجامعة قاريونس ببنغازى ، وجامعة أسيوط ، وكلية المعلمين بعرعر بالملكة العربية السعودية ومن خلال خبرته الطويلة في القياس النفسي بعيادة النفسية والعصبية بالمستشفى الجامعي بأسيوط — جامعة أسيوط — تبين أن معظم المترددين نشأتهم وحياتهم ومدى تمسكهم وقيامهم بالعبادات لا تبعث على الرضا وهذا يعني أن الشخص المتدين يحتفظ بتكامل شخصيته مستعد لما في الحياة من خطوب .

ويؤكد شمس الدين بن قيم الجوزية ١٩٥٧ أن أخطر الصراعات لدى الانسان هو الصراع بين قوى الخير وقوى الشر فيه وبين الحلال والحرام وبين الجانب الملائكي والجانب الحيواني في الانسان ، أى أن الصراع قد ينشأ بين النفس اللوامة وبين النفس الأمارة بالسوء

==============================

(١) ريتشارد م . شوين (١٩٧٩) علم الأمراض النفسية والعقلية ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة القاهرة ، دار النهضة العربية ، ص ٨٦٤

(٢) يوسف القرضاوى (١٩٧٨) الايمان والحياة ، ط ٦ ، القاهرة ، مكتبة وهبة ص ٣٤٢

(٣) محمد عثمان نجاتي (١٩٨٩) القرآن وعلم النفس ، ط ٤ ، القاهرة ، دار الشروق ، ص ٢٤٧

فيتأثر بذلك إطمئنان النفس المطمئنة ويحيلها إلى نفس مضطربة ونحن نعرف أن الصراع اذا أستحكم صَرَعَ الانسان وأدى الى القلق الذى يؤرقه ويخيفه، والصراع بين الخير والشر عند الانسان دائم ومستمر وهو كالصراع بين جيشين مع كل منهما سلاحه فأيهما غلب الآخر قهره وكان الحكم له فالقلب إذا كان ضعيفاً والفرد شهوانياً، والحظ قليلاً من التوكل والتوحيد إنتصر الشرّ على الخير، وحين ينتصر الشر على الخير تتسلط الوساوس (١) .

وما يؤكد أن المشكلة جديرة بالدراسة للتوصل إلى العلاج الأمثل ما يوضحه أحمد عكاشة ١٩٦٩ بأن العصاب ينتشر بنسبة أكبر من أى مجموعة أخرى وأن عددا كبيرا من العصابين لا يترددون على المستشفيات أو العيادات وينتقل بعضهم من معالج إلى آخر، وكثير منهم يعالج من أعراض غير نفسية منشغلا بالأعراض الجسمية المصاحبة للعصاب وتؤكد النتائج أن نسبة العصابين ممن يترددون على أطباء في تخصصات مختلفة للعلاج تبلغ :

- ما بين ٤٠٪ — ٦٠٪ عند أطباء القلب .
- ما بين ٥٠٪ — ٦٥٪ عند أطباء الجهاز الهضمي .
- ما بين ٦٠٪ — ٦٥٪ عند أطباء الجلدية .
- ما بين ٢٠٪ — ٣٠٪ عند أطباء أمراض النساء .
- وحوالي ٧٠٪ عند أطباء الأعصاب
- وما بين ٣٠٪ — ٤٠٪ عند أطباء الصدر .
- وما بين ٣٠٪ — ٤٠٪ عند الممارسين العامين .
- ما بين ٤٠٪ — ٦٠٪ عند أطباء الأمراض التناسلية .
- ما بين ١٠٪ — ١٥٪ عند أطباء الجراحة .

ويلجأ هؤلاء المرضى لكافة الأطباء يشكون من أعراض عامة مثل الأرق والتهاب المعدة وسوء الهضم والضعف العام وفقر الدم والروماتيزم والدوار وارتفاع درجة الحرارة في الجسم والتنميل في الأطراف والآلام المتنقلة في الجسم والخوف من الأمراض (٢) وهذا يعنى أن المعالجات المختلفة تقاتل العرض دون السبب مما يجعل إستمرارية الاضطراب وحدته نتيجة حتمية .

---

(١) شمس الدين بن قيم الجوزية (١٩٥٧) مراجعة وتعليق عبد الغنى عبد الخالق وآخرون ، الطب النبوى ، القاهرة ، دار احياء الكتب العربية .

(٢) أحمد عكاشة (١٩٦٩) الطب النفسي المعاصر ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية : ص٢٢

ويوجه المرشدون إهتماماً كبيراً إلى الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي أو ما يطلق عليه (التحصين النفسي) ولأغراض الوقاية وتحقيق التوافق والصحة النفسية يجب الاهتمام ببناء ونمو شخصية المسلم كما حددها الدين (١) ويذكر حامد عبد السلام زهران ١٩٧٧ أنه كم يقابل الفرد من صراعات نتيجة للفرق بين القيم المتعلّمة والقيم الفعلية والفرق بين المُثُل التي يتبناها الفرد وبين الواقع الفعلي (٢) .

العلاج النفسي بالأمن والايمان :-

تتفق معظم المدارس النفسية على الحاجة إلى الأمن وبفقدانه يسود القلق والتوتر والصراع النفسي مما يعوق قدرة الفرد بوجه عام ويؤكد البعض على أن أزمة الانسانية في الوقت المعاصر ترجع إلى البعد عن الدين القيم والقيم الروحية وذلك الفقر الاجتماعي والاقتصادى هو نتيجة حتمية للفقر الروحي وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق والتقهقر هو الرجوع الى ما أمر به الشرع (٣) .

والأمن والايمان يكسبان صاحبهما مناعةً وقائيةً ضد الاضطرابات ويتيحان له فرصة الضبط والتحكم والرويّة ولذلك تؤكد التربية الاسلامية على تعليم الأطفال وتزويدهم بتعاليم الدين الاسلامي منذ الصغر فتتسم صفحته النفسية بالصفاء والاشراق ويتفجر قلبه بالايمان والاخلاص وتسمو نفسه في أجواء الطهر والروحانية ليظل دائماً محافظاً على صفائه واشراقه وطُهره وإخلاصه قال تعالى (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون) (٤) وقال تعالى (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (٥) وقال تعالى (ما أصاب من مصيبة إلا باذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم) (٦) .

---

(١) مصطفى عبد الواحد (١٩٧٠) شخصية المسلم كما يصورها القرآن ، ط ٣ ، القاهرة ، مكتبة عمار .

(٢) حامد عبد السلام زهران (١٩٧٧) مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي للشباب بين الواقع والمثالية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الملك عبد العزيز ، العدد الثالث ، ص ١٥٥ - ١٩٤

(٣) يوسف القرضاوى (١٩٧٨) الايمان والحياة ، ط ٦ ، القاهرة ، مكتبة وهبة ، ص ٣٤٢

(٤) سورة الانعام ، الآية ٨٢

(٥) سورة الرعد ، الآية ٢٨

(٦) سورة التغابن ، الآية ١١

فالايمان بالله بعبادته هو الأساس في تحقيق الصحة النفسية وهو الأسلوب الأمثل في علاج الاضطرابات والمشكلات النفسية وأن سواء السلوك الانساني وتكامل الشخصية يبدأ باصلاح النفس من الداخل التي تكشف عنها تلك الأساليب الاسقاطية والكبوتات النفسية

وقد إهتم الاسلام ببث الايمان في نفوس الناس لتقوية الجانب الروحي ، وبقوة إيمان المؤمن وصلته بخالقه ينبعث النشاط وتكون القوة وتتحقق سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها وهي من أكبر علامات الصحة النفسية .

روى النعمان بن بشير حديثاً عن الرسول صلى الله عليه وسلم جاء فيه (ألا وان في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله ، وإذا فسدت فسد الجسد كله ، ألا وهي القلب) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (والذى نفسي بيده لو تدومون على ما تكونون عندى وفي الذكر لصافحتكم الملائكة في فرشكم وفي طرقكم ، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة ، ثلاث مرات) وذلك الحديث لحنظلة الأسدى الذى قال للرسول نكون عندك تذكرنا بالنار والجنة كأنا رأى العين ، فاذا خرجنا من عندك عافسنا الأزواج والأولاد ونسينا كثيراً (١) .

والشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هي التي تكون على فطرتها التي فطر الله الناس عليها قوية ، سوية ، تقاوم الفتن والمؤثرات التى تخرجها عما أراد الله لها من سلامة واستقامة وتكيف ، عن حذيفة بن اليمان أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (تعرض الفتن على القلوب عرض الحصير ، فأى قلب أنكرها نكتت فيه نكتة بيضاء ، وأى قلب أشربها نكتت فيه نكتة سوداء حتى يصير القلب على قلبين : أبيض مثل الصفا لا يضره فتنة ما دامت السموات والأرض ، والآخر أسود مربد كالكوز مخجيا ، وأمال كفه ، لا يعرف معروفاً ولا ينكر منكراً الا ما أشرب هواه) (٢) .

وإذا كانت الاستقامة هي ثمرة الايمان بالله فان فيها الوقاية والعلاج من كل ما يعكر صفحة المؤمن النفسية أو يدفعه الى الانحراف والشذوذ أو يجعله صريع الاضطرابات النفسية أو العقلية ، عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (لا يسرق سارق حين يسرق

---

(١) عبد الرحمن بن على المعروف بابن الربيع الشيباني (١٩٧٧) تيسير الوصول الى جامع الأصول من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم ، جـ ١ ، بيروت ، دار المعرفة ، ص ٣٢

(٢) أ . ى . ونسنك ، وى . ب . منسنج (١٩٦٩) المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوى جـ ٥ ، ليدن ، مكتبة بريل ، ص ٤٥٥

وهو مؤمن ، ولا يزني زانٍ حين يزني وهو مؤمن ، ولا يشرب الشارب حين يشرب وهو مؤمن " يعني الخمر " ، والذي نفس محمد بيده ولا ينتهب أحدكم نهبة ذات شرف يرفع اليه المؤمنون أعينهم فيها وهو حين ينتهبها مؤمن ، ولا يغلّ وهو مؤمن فاياكم اياكم) (١) .
وقال تعالى (والذين تبوؤا الدار والايمان من قبلهم يحبون من هاجر اليهم ولا يجدون في صدورهم حاجة مما أوتوا ، ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة) (٢) .

ومن مظاهر وخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية الشعور بالسعادة مع النفس ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ونظرة متفائلة نحو مستقبل مشرق وكذلك شعور الفرد بالأمن والطمأنينة واحترام الذات وتقبلها وكذلك الشعور بالسعادة مع الآخرين والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب وشعور بالأمن داخل هذه الجماعة فعن عُبَيد الله بن مُحَصَّن الخطمي أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال : (من أصبح آمنا في سربه ، معافى في جسده ، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها) (٣) من ذلك يتضح أن الشعور بالأمن في الجماعة وصحة البدن والحصول على القوت هي عوامل رئيسية لتحقيق السعادة ، وقد جعلت الصحة في درجة أعلى من الغنى فقال صلى الله عليه وسلم (لا بأس بالغنى لمن اتقى ، والصحة لمن اتقى خير من الغنى ، وطيب النفس من النعيم) (٤) .

وإذا كانت حياة الشخص النفسية هي عبارة عن علاقات بين الماضي والحاضر وتطلعات المستقبل ، وما يترتب على ذلك من عوامل في حالة الصفاء والسواء تدفع عنه عقوبات الآخرة وترفع عن القلب والبدن أمراض الدنيا فعن أبي هريرة أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال (سلوا الله العفو والعافية والمعافاة ، فما أوتي أحد بعد يقين خير من معافاته) وفي شرح ابن قيم الجوزية قال (وهذه الثلاثة تتضمن إزالة الشرور الماضية ، بالعفو ، والحاضرة بالعافية ، والمستقبلة ، بالمعافاة ، فانها تتضمن المداومة والاستمرار على العافية (٥) .

---

(١) أحمد بن حنبل (بدون تاريخ) مسند الامام احمد بن حنبل ، ج٢ ، بيروت ، دار صادر ص ٣١٧

(٢) سورة الحشر ، الآية ٩

(٣) عبد الرحمن بن علي المعروف بابن الربيع الشيباني (١٩٧٧) تيسير الوصول الى جامع الأصول من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم ج ٤ ، بيروت ، دار المعرفة ص ٤٥

(٤) أحمد بن حنبل (بدون تاريخ) مسند الامام احمد بن حنبل ج ٥ ، بيروت دار صادر ص ٤٥

(٥) ابن قيم الجوزية (١٩٨٥) الطب النبوي ، بيروت ، دار مكتبة الحياة ، ص ٢٠٢ — ٢٠٣

وعن أنس بن مالك أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال (من كانت الآخرة همَّه جعل الله غناه في قلبه وجمع شمله وأتته الدنيا وهي راغمة ، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه وفرّق عليه شمله ولم يأته من الدنيا الا ما قدر له) (١) .

واذا كان الله سبحانه وتعالى قال (والذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ...) (٢) فان عدم الايمان بالله معناه الانقياد للنفس الأمارة بشهواتها ولذاتها الى ضنك المعيشة والشعور بالكآبة والتعاسة قال تعالى (ومن أعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى) (٣) ولذلك كان من أدعية الرسول المأثورة (اللهم عافني في بدني وعافني في سمعي ، وعافني في بصرى ، لا إله إلا أنت) (٤) .

وإذا أحب الله عبدًا أحبه أهل السماء والأرض ، وكتب له القبول في الأرض فعن أبي هريرة أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال (إن الله اذا أحب عبداً دعا جبريل فقال : إني أحب فلاناً فأحبه ، قال فيحبه جبريل ، ثم ينادى في السماء فيقول : إن الله يحب فلاناً فاحبوه ، فيحبه أهل السماء ، ثم يوضع له القبول في الأرض واذا أبغض الله عبداً دعا جبريل فيقول : إني أبغض فلاناً فأبغضه ، قال فيبغضه جبريل ، ثم ينادى أهل السماء إن الله يبغض فلاناً فأبغضوه ، قال فيبغضوه ، ثم توضع له البغضاء في الأرض) (٥) .

إن الايمان بالله يبعث في النفس الشعور بالارتياح والانشراح والتقبل والتوافق في الحياة الطيبة التي وعدها الله لعباده المؤمنين قال تعالى (من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) (٦) .

ومن المؤكد أن الانسان المتدين الذى يترجم الايمان إلى سلوك دينى يرضاه الله لا يعاني من أية أمراض نفسية وغير ذلك يُعَدُّ إستجابة غير سوية للضمير بسبب ما تعرّض له من إهمال أو نتيجةً لقيام الفرد بسلوك يتضمن نوعاً من التحدى السافر لتعاليم الدين (٧) .

---

(١) أبو عيسى الترمذى (بدون تاريخ) صحيح الترمذى ، بشرح الامام ابن العربي المالكي بيروت دار الكتاب العربي ص ٢٨٨

(٢) سورة الرعد : الآية ٢٨

(٣) سورة طه : الآية ١٢٤

(٤) ابو حامد محمد بن محمد الغزالي (بدون تاريخ) احياء علوم الدين ، بيروت ، دار المعرفة

(٥) محمد بن عبد الله التبريزى (١٩٨٥) مشكاة المصابيح ، ط ٣ ، جـ ٣ ، بيروت المكتب الاسلامي ص ١٣٩

(٦) سورة النحل ، الآية ٩٧

(٧) حامد عبد السلام زهران (١٩٨٨) التوجيه والارشاد النفسي ط ٦ ، القاهرة ، عالم الكتب ص ٣٢٤

العلاج النفسي بالعبادات :-

ان ما فرضه الله من عبادات الصلاة والصوم والحج والزكاة ليطهّر بها نفس صاحبها ويزكيها ويصقل قلبه بالنور والهداية والحكمة قال تعالى (أفمن شرح الله صدره للاسلام فهو على نور من ربه ....) (١) فهي تُقوّي الأمل وتَبعَثُ الشعور بالأمن والطمأنينة فعن حذيفة بن اليمان أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (فتنة الرجل في أهله وماله وولده ونفسه وجاره يكفرها الصيام والصلاة والصدقة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ...) (٢) فالتقرب إلى الله بالعبادات يدخل صاحبها في رعاية الله فلا قلق ولا توتر ولا صراع ولا انقباض ولا حزن ولا شعور بذنب ولا إحساس بنقص ولا دونية بل شعور بالأمن والطمأنينة والقدرة على الأداء فعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (إن الله تعالى قال من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب ، وما تقرب إليّ عبدي بشيء أحب الي مما افترضت عليه وما يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبه ، فاذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به ، وبصره الذي يبصر به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يمشي بها ، ولئن سألني لأعطينه ، ولئن استعاذني لأعيذنه) (٣) .

— العلاج النفسي بالصلاة :-

وقوف الشخص في الصلاة إيماناً واحتساباً في خشوع وطمع لا تشغله الحياة ولا مشكلاتها ذاكراً الله في قيامه وقعوده وسجوده يبعث فيه الهدوء والسكينة ويقيه من الهم والقلق وازاحة نفسية لما بداخله من خوف وكرب وما يصاحب الصلاة من رياضة بدنية ونفسية تتيح فرصة التنفيس والتفريغ التي تبعث في الانسان حالة من الاسترخاء وهدوء النفس وراحة العقل الناتجة عن الصلاة كلها ذات أثر فعّال في علاج وتخفيف الصراعات والتوترات النفسية والقلق وكل ما يعتري الشخصية ويسبب لها الكدر والضيق ، وتكرار الصلاة خمس مرات في اليوم تؤدي إلى الانطفاء والتلاشي التدريجي لحالات الغضب والخوف والقلق

---

(١) سورة الزمر ، الآية ٢٢

(٢) أحمد بن حنبل (بدون تاريخ) مسند الامام احمد بن حنبل ، ج ٥ ، بيروت ، دار صادر ص ٤٠١

(٣) أبو الحسن مسلم بن الحجاج مسلم القشيري (بدون تاريخ) صحيح مسلم بشرح النووي — ط ١ ، القاهرة ، المطبعة المصرية ومكتبتها ص ١٢٩

والانقباض والانحراف فضلاً عن ذلك فإن رفع اليد بالدعاء إلى الله بعد الصلاة إنما هو تنفيس وتفريغ لما يعتري الانسان من مشكلاته هو في حد ذاته علاج نفسي يخفف حدة التوتر علاوة على أن مقيم الصلاة يدرك أن الله قد قال وقوله الحق قال تعالى : (وقال ربكم أدعوني أستجب لكم ....) (١) وقال تعالى (وإذا سألك عبادي عني فاني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان ...) (٢) وقوله تعالى (واستعينوا بالصبر والصلاة) (٣) . وعن أبي بكر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (ما من عبد يذنب فيحسن الطهور ثم يقوم فيصلي ركعتين ، ثم يستغفر الله إلا غفر له) ، ثم قرأ هذه الآية : (والذين إذا فعلوا فاحشةً أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله ....) (٤) .

فالصلاة دافعة مبعدة للهم باعثة للأمن منورة للقلب ناهية عن الإثم منشطة للنفس والبدن وناصرة لصاحبها وحافظة للنعم وتقضي على الخوف والتوتر والقلق وتبعث الهدوء والطمأنينة .

— العلاج النفسي بالصيام :-

الصيام هو الإمساك عن كل ما نهى الله عنه ومن فوائده تدريب الفرد على كبح جماح النفس وأهوائها وخلق الارادة القوية وهو ترشيد وهداية وإصلاح وعلاج لما يعتري النفس والبدن من أمراض كما أنه الوقاية من شهوات النفس قال تعالى (يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) (٥) والصيام واق من الوقوع في المعصية عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (قال الله عز وجل : كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فانه لي وأنا أجزى به ، والصيام جنّة ، فاذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ، ولا يصخب ، فان سابه أحد أوقاتله فليقل : اني صائم .. الحديث (٦)

---

(١) سورة غافر ، الآية ٦٠

(٢) سورة البقرة ، الآية ١٨٦

(٣) سورة البقرة ، الآية ٤٥

(٤) أبو داود سليمان بن الأشعث السجتاني (بدون تاريخ سنن أبي داود : تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد ، جـ ٢ ، بيروت : دار الفكر .

(٥) سورة البقرة ، الآية ١٨٣

(٦) أبو الحسن مسلم بن الحجاج مسلم القشيري (بدون تاريخ) صحيح مسلم بشرح النووي ، جـ ٢ ، القاهرة : المطبعة المصرية ومكتبتها .

كما يؤدى الصوم الى إضعاف الدافع الجنسي بسبب قلة الغذاء من جهة وإنشغال الصائم بعبادة الله وتسبيحه (١) فعن عبد الله بن مسعود أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : يا معشر الشباب ، من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فانه أغض للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء) (٢) .

وفي الصيام شعور يجعل صاحبه يشعر بحرمان الآخرين فيعطف عليهم ويمد يد المساعدة فتزداد الصلة وتقوى الروابط وتمتد المشاركة الوجدانية ويسود التراحم والانتماء والشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين .

وفي الصيام تدريب على الصبر والتروى فيتجنب الشخص الاندفاع الذى يوقعه في المشاكل التي تعود عليه بالتوتر والصراع .

— العلاج النفسي بالزكاة :-

والزكاة إخراج نصيب معلوم من المال كل عام للفقراء يقوى في الشخص صلته بالرازق وأن ما بين يديه أمانة وتقديم الزكاة للفقراء تكسب الشعور بالمشاركة الوجدانية والسعي إلى إسعادهم وفي حب الآخرين تخلص من الأنانية والنرجسية والتركز حول الذات والشح والبخل كل ما يهلك صاحبه في الدنيا والآخرة . ففي الزكاة تكافل وتضامن وانتماء إجتماعي وطهر للنفس من الحقد والحسد ووقاية للمال من النهب والسلب والسرقة قال تعالى (خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها ...) (٣) .

وعن أنس رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال لرجل من تميم سأله كيف ينفق ماله (تخرج الزكاة من مالك فانها طهرة تطهرك ، وتصل أقرباءك وتعرف حق المسكين والجار والسائل) (٤) وقال تعالى (مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة ، والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم) (٥) .

---

(١) محمد عثمان نجاتي (١٩٨٩) الحديث النبوى وعلم النفس، القاهرة ، دار الشروق ص ٥٥
(٢) أبو عيسى الترمذى (بدون تاريخ) صحيح الترمذى بشرح الامام ابن العربي المالكي جـ ٤ بيروت : دار الكتاب العربي ص ٢٠١
(٣) سورة التوبة ، الآية ١٠٣
(٤) السيد سابق (بدون تاريخ) فقه السنة ، المجلد الاول ، بيروت ، دار الكتاب العربي ص ٣٢٩
(٥) سورة البقرة ، الآية ٢٦١

وفي دوروظيفة الشخصية من الناحية الاجتماعية قال تعالى (والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر ويقيمون الصلاة ويؤتون الزكاة ويطيعون الله ورسوله أولئك سيرحمهم الله إن الله عزيز حكيم) (١) .

— العلاج النفسي بالحج :-

والحج من أقوى الروابط الدينية والنفسية والاجتماعية فهو تدريب على تحمل التعب والمشقة ووسط ذلك يمد يد المساعدة للآخرين فوحدة العقيدة ووحدة الهدف ووحدة الزى ووحدة المكان ووحدة الزمان تقوى روابط الأخوة حيث التآلف والتعارف .

انتظار الشخص لأداء الحج الى أن يوفقه الله يشرح صدره ويصبح آمناً مطمئناً متمتعاً بطاقة روحية تقهر كل همومه ومتاعبه قال تعالى (الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج وما تفعلوا من خير يعلمه الله وتزودوا فان خير الزاد التقوى واتقون ياأولى الألباب) (٢) وعن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (تابعوا بين الحج والعمرة فإنهما ينفيان الفقر والذنوب كما ينفى الكير خبث الحديد والذهب والفضة وليس للحجة المبرورة ثواب الا الجنة) (٣)

— العلاج النفسي بالدعاء :-

ان الأمل في الدعاء تخفيف من الخوف والتوتر ويبعث القوة والتحمل والصبر ويشعره بالرضا والسعادة مع النفس قال تعالى (واذا سألك عبادى عني فأني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان ...) (٤) .

---

(١) سورة التوبة ، الآية ٧١

(٢) سورة البقرة الآية ١٩٧

(٣) السيد سابق (بدون تاريخ ، فقه السنة ، المجلد الاول ، بيروت : دار الكتاب العربي ص ٦٢٧

(٤) سورة البقرة ، الآية ١٨٦

وعن عبادة بن الصامت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (ما على الأرض مسلم يدعو الله بدعوة إلا أتاه إياها ، أو صرف عنه السوء مثلها ، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم) فقال رجل من القوم : إذا نكثر ، قال : (الله أكثر) (١) وعن النعمان بن البشير أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (الدعاء هو العبادة ، ثم قرأ قال ربكم : أدعوني أستجب لكم ، إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين) (٢) .

وفي رجاء تحقيق ما يرجوه المؤمن مزيد من الثقة والاطمئنان تصديقاً لقوله صلى الله عليه وسلم (إن ربكم تبارك وتعالى حيّ يستحي من عبده إذا رفع يديه اليه أن يردهما صفر) (٣) .

وعن عبد الله بن مسعود أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (ما أصاب أحدا قط همّ ولا حَزَنٌ فقال : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن امتك ، ناصيتي بيدك ، ماضي في حكمك عدل في قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك ، أو علمته أحداً من خلقك ، أو أنزلته في كتابك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك ، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدرى ، وجلاء حزني ، وذهاب همي ، الا اذهب الله همه وحزنه ، وأبدله .

روى مسلم عن أبي عبد الله عثمان بن أبي العاص أنه شكا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعاً يجده في جسده ، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم (ضع يدك على الذى يألم من جسدك وقل : بسم الله — ثلاثاً — وقل سبع مرات : أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر) (٤) .

---

(١) أبو عيسى الترمذى (بدون تاريخ) صحيح الترمذى ، شرح الامام ابن العربي المالكي ج ٥ ، بيروت ، دار الكتاب العربي ص ١١٠

(٢) أبو عيسى الترمذى (بدون تاريخ) صحيح الترمذى بشرح الامام ابن العربي المالكي ج ٥ بيروت ، دار الكتاب العربي ص ١٠٩

(٣) ابو داود سليمان بن الأشعث السجستاني (بدون تاريخ) سنن أبي داود ، تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد ج ٢ ، بيروت دار الفكر ص ٧٨

(٤) عبد الله ناصح علوان (١٩٨٥) تربية الأولاد في الاسلام ، القاهرة ، دار السلام ص ٤٥٤

فالقرآن الكريم يخاطب عقل الانسان ووجدانه ، ويعلّمه عقيدة التوحيد ، ويزكيه بالعبادات ويرشده إلى الطريق الأمثل لتحقيق ذاته في حياته الفردية والاجتماعية حتى يستطيع أن يحقق لنفسه السعادة في الدنيا والآخرة قال تعالى (يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين) (١) وفي التوازن بين أبعاد الغرور عن النفس ، والتسلح بالأمل والرجاء فالشخص يخاف عذاب الله ان قصر ويرجو رحمته ان أخطأ قال تعالى (قال عذابي أصيب به من أشاء ورحمتي وسعت كل شيء) (٢) وقد صرح القرآن أن اليأس من صفات غير المؤمنين وهو أيضا من خصائص الشخصية غير المتمتعة بالصحة النفسية قال تعالى (ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون) (٣) وان زل جدّد عزمه بالتوبة والاستغفار واللجوء إلى الله قال تعالى (ومن يتول الله ورسوله والذين آمنوا فان حزب الله هم الغالبون) (٤) كما أن بعض الملائكة مكلفون بحفظ الانسان ، حتى اذا جاء أجله أرسل له ملائكة قال تعالى (وهو القاهر فوق عباده ويرسل عليكم حفظة حتى إذا جاء أحدكم الموت توفته رسلنا وهم لا يفرطون) (٥) وكأنه فرحاً ، قال : فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها ؟ فقال ، بلى ، ينبغي لمن سمعها ان يتعلمها) (٦) وعن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (من لزم الاستغفار ، جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ، ومن كل هم فرجا ورزقه من حيث لا يحتسب) (٧)

وعن أبي سعيد الخدرى قال : دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد فاذا هو برجل من الانصار يقال له أبو أمامه ، فقال : (يا أبا أمامه مالي أراك جالساً في المسجد في غير وقت صلاة ؟ قال هموم لزمتني وديون يا رسول الله ، قال صلى الله عليه وسلم (أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله همّك وقضى عنك دينك ؟ قال : قلت بلى يا رسول الله

---

(١) سورة يونس ، الآية ٥٧

(٢) سورة الاعراف ، الآية ١٥٦

(٣) سورة يوسف ، الآية ٨٧

(٤) سورة المائدة ، الآية ٥٦

(٥) سورة الانعام ، الآية ٦١

(٦) أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني (بدون تاريخ) سنن أبي داود ، تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد جـ ٢ ، بيروت دار الفكر ص ٨٥

(٧) ابن القيم الجوزية (١٩٨٥) الطب النبوى ، بيروت ، دار مكتبة الحياة ص ١٨٨

قال (قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال قال فقلت ذلك فاذهب الله همي وقضى عني دبني) (١) وخير علاج للتخلص من الشعور بالذنب الدعاء والاستعانة بالله سبحانه وتعالى فعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ينزل ربك تبارك وتعالى كل ليلة إلى سماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الأخير فيقول : من يدعوني فاستجيب له ، من يسألني فاعطيه ؟ من يستغفرني فاغفر له ؟) (٢) . والدعاء إما طلب وإما شكر يتضمن كل خير يصلح به أحواله فتتطهر نفس الانسان وتتقرب إلى الله ومع ازدياد الشكر والدعاء فإن الانسان يتوقع التلبية والمزيد .

ـ العلاج النفسي بالصبر :ـ

للصبر فوائد عظيمة في تهذيب وترويض وتربية وتقوية الشخصية وبدوامة تصبح الشخصية قادرة على مواجهة الخطوب والاعباء والملمات قال تعالى : (ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلوا أخباركم) (٣) وقال تعالى : (ولنبلونكم بشئ من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين ، الذين اذا أصابتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون ، أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون) (٤) والمؤمن الذى يستجيب لوصية الله ويطمع في بشراه ووعده لا يضعف أمام الأزمات بل يخرج منها بخير وصقل في شخصيته وكلما ازدادت المحن كلما قويت الشخصية قال تعالى (لتبلونكم في أموالكم وأنفسكم ولتسمعن من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين أشركوا أذى كثيرا وان تصبروا أو تتقوا فان ذلك من عزم الأمور) (٥) والشخصية القوية هي القادرة على تعبئة النفس لمواصلة العمل وزيادة القدرة على تحمل المشاق .

قال تعالى (واستعينوا بالصبر والصلاة وانها لكبيرة الا على الخاشعين) (٦) وقال تعالى (يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ان الله مع الصابرين) (٧) .

---

(١) أبو داود سليمان بن الاشعث السجستاني (بدون تاريخ) سنن أبي داود ، تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد ج ٢ ، بيروت دار الفكر ص ١٣٩

(٢) أبو عبد الله مالك (١٩٨٣) موطأ الامام مالك ، رواية يحى بن يحى الليثي ، ط ٧ ، اعداد أحمد راتب عرموش ، بيروت ، دار النفائس .

(٣) سورة محمد ، الآية ٣١ (٤) سورة البقرة ، الآيتان ١٥٥ — ١٥٧

(٥) سورة آل عمران ، الآية ١٨٦ (٦) سورة البقرة ، الآية ٤٥

(٧) سورة البقرة ، الآية ١٥٣

ولما كانت الحياة اليومية تحتاج إلى الجهد والوقت والتحمل ولما كان منها المعقد الذى يحتاج إلى الروية والتدبر والارادة والعزيمة كان الصبر هو أساس تحقيق هذه الأمور .

قال تعالى (.... وما أدراك ما العقبة ، فك رقبة ، أو اطعام في يوم ذى مسغبة ، يتيماً ذا مقربة ، أو مسكيناً ذا متربة ، ثم كان من الذين آمنوا وتواصوا بالصبر وتواصوا بالمرحمة ، أولئك أصحاب الميمنة) (١) .

وقال تعالى (ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين وآتى المال على حبه ذوى القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفي الرقاب وأقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون بعهدهم اذا عاهدوا والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا فأولئك هم المتقون) (٢) .

فالصبر مفتاح الفرج وهو تفويض الأمر لله فتستكين وتهدأ أنفسه والصبر يرضى الله عز وجل ويبعد الشيطان، وهو العون والمدد يحمى الانسان من الانهيار والاحباط فالصبر خاصية أولوا العزم من الرسل ، قال تعالى (... ان يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين وان يكن منكم مائة يغلبوا ألفاً من الذين كفروا بأنهم قوم لا يفقهون) (٣) .

كل ما سبق يؤهل الشخصية لتكون في مأمن من الاضطرابات والمشكلات النفسية فمن منطلقات الصحة النفسية الإقدام والارادة في تغير السلوك غير السوى بخوف نفس أو رجاء إزالة قال تعالى على لسان لقمان الحكيم : قال تعالى (وأمر بالمعروف وانه عن المنكر واصبر على ما أصابك ان ذلك من عزم الأمور) (٤) .

---

(١) سورة البلد ، الآيات ١٢ — ١٨

(٢) سورة البقرة ، الآية ١٧٧

(٣) سورة الانفال ، الآية ٦٥

(٤) سورة لقمان ، الآية ١٧

- العلاج النفسي بالذكر :-

ذكر الله وتسبيحه أهم غذاء روحي يبعث الأمن والطمأنينة والهدوء والاسترخاء الذى يجلب السعادة إلى النفس ويبعد الهم والحزن والقنوط قال تعالى (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (١) وقال تعالى (فاصبر على ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ومن آناء الليل فسبح وأطراف النهار لعلك ترضى) (٢) .

وذكر الله يبعث الشعور بالثقة والطمأنينة والسعادة قال تعالى (فاذكروني اذكركم) ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام (إن الله تعالى يقول أنا مع عبدى ما ذكرني وتحركت بي شفتاه) ويقول أيضا عليه الصلاة والسلام : (عليك بذكر الله وتلاوة كتاب الله فانه نور في الأرض وذكر لك في السماء) (٣) .

وفي الحقيقة أن في أداء العبادات جميعها ذكر الله في الصلاة والصيام والحج والدعاء والتوبة وتلاوة القرآن تسبيح لله وحمده لا سيما حين يجد الشخص نفسه عاجزا أمام متطلبات الحياة ومشكلاتها وذكر الله عبادة وعلاج قال تعالى (ومن أعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا . . .) (٤) وقال تعالى : (فاذا قضيت الصلاة فاذكروا الله قياما وقعوداً وعلى جنوبكم) (٥) .

والذكر هو إستحضار عظمة الله سبحانه وتعالى في جميع الأحوال التي يكون عليها الشخص سواء أكان هذا الاستحضار ذهنياً أو قلبياً أو نفسياً أو لسانياً أو فعلياً . . . أو كان في حالة القيام أو القعود أو الاضطجاع أو السعي في مناكب الأرض أو تدبّر آيات القرآن ، أو سماع الموعظة أو الاحتكام إلى شريعة الله ، أو ابتغاء أى عمل يقصد به المؤمن وجه الله ففي المعنى الذهنى والنفسي يقول تعالى (رجالا لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله واقام الصلاة وايتاء الزكاة يخافون يوماً تتقلب فيه القلوب والأبصار) (٦) وفي المعنى

---

(١) سورة الرعد ، الآية ٢٨

(٢) سورة طه ، الآية ١٣٠

(٣) حسن محمد الشرقاوى (بدون تاريخ) نحو علم النفس الاسلامي ، الاسكندرية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص ٢٩٩ — ٣٠٣

(٤) سورة طه ، الآية ١٢٤

(٥) سورة النساء ، الآية ٢٣

(٦) سورة النور ، الآية ٣٧

القلبي قال تعالى (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (١) وفي المعنى الفعلي قال تعالى (فاذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض وابتغوا من فضل الله واذكروا الله كثيراً لعلكم تفلحون) (٢) وفي المعنى الكلي قال تعالى (إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولى الألباب الذين يذكرون الله قياماً وقعودا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانك فقنا عذاب النار) (٣) ويشمل الذكر تلاوة القرآن الكريم ومدارسته قال تعالى (انا نحن نزلنا الذكر وانا له لحافظون) (٤) ويشمل الذكر طلب العلم ومدارسة العلماء قال تعالى : (واذكر ربك في نفسك تضرعاً وخيفة ودون الجهر من القول بالغدو والآصال ولا تكن من الغافلين) (٦) .

وأيضا يقصد بالذكر عبادة الله لقوله تعالى (يا أيها الذين آمنوا اذا نودى للصلاة من يوم الجمعة فاسعوا إلى ذكر الله) (٧) ومن ذلك يتضح أن الذكر حالة نفسية واعية تنتهي بالشخصية إلى استحضار عظمة الله سبحانه وتعالى في السرّ والعلانية والحل والترحال والنوم واليقظة لتكون كما قال الله ، قال تعالى (إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيماناً وعلى ربهم يتوكلون) (٨) .

فاذا تأصل ذكر الله في القلب كانت الشخصية عابدة ذاكرة صالحة مستقيمة متزنة لا تقع في معصية ولا ترتكب فاحشة وهذا غاية الصلاح والتقوى والسعادة والتوافق النقى وفي ذكر الله

---

(١) سورة الرعد الآية ٢٨

(٢) سورة الجمعة ، الآية ١١

(٣) سورة آل عمران ، الآية ١٩١

(٤) سورة الحجر ، الآية ٩

(٥) سورة الانبياء ، الآية ٧

(٦) سورة الاعراف ، الآية ٢٠٥

(٧) سورة الجمعة ، الآية ٩

(٨) سورة الانفال ، الآية ٢

طرد للشيطان ووقاية للشخص وبذكر الله في إذن المولود وقاية مما يتعرض له الوليد من التابعة أو القرينة روى البيهقي وابن السني عن الحسن بن علي عن النبي صلى الله عليه وسلم قال (من ولد له مولود فأذن في أذنه اليمنى ، وأقام في أذنه اليسرى ، لم تضره أم الصبيان) (١) وفي ذلك أكبر دليل على أن عقيدة التوحيد والايمان ضرورة علاجية منذ أن يستنشق الوليد رائحة الدنيا .

— العلاج النفسي بالتوبة :-

تعد التوبة إعترافاً بالخطأ ورغبةً في الاصلاح فهي إعتراف بالذنب وافضاء الانسان بما في نفسه إلى الله مما يخفف من عذاب الضمير أو الرقيب وتفريغ لما في النفس من إنفعالات ومشاعر الاثم ومحاولة الرجوع إلى الفضيلة والتوبة هي طريق المغفرة .

قال تعالى ((قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم) (٢) وقال تعالى (والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يصروا على ما فعلوا وهم يعلمون ، أولئك جزاؤ هم مغفرة من ربهم وجنات تجرى من تحتها الأنهار خالدين فيها ونعم أجر العاملين) (٣) .

والتوبة كما يقول الامام أبو حامد الغزالي لها أركان ثلاثة علم وحال وفعل فالعلم هو معرفة ضرر الذنب المخالف لأمر الله والحال هو الشعور بالذنب والفعل هو ترك الذنب والنزوع نحو فعل الخير والتوبة لا بد أن يتبعها تغير السلوك المنحرف إلى سلوك سوى صالح (٤) ومن شروط التوبة العزم على عدم العودة إلى المعاصي فالله يحب التوابين من عبادة قال تعالى (... إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) (٥) .

---

(١) عبد الله ناصح علوان (١٩٨٥) تربية الاولاد في الاسلام ، الجزء الاول ، القاهرة ، دار السلام ص ٧٦ .

(٢) سورة الزمر ، الآية ٥٣

(٣) سورة آل عمران ، الآية ١٣٥ — ١٣٦

(٤) أبو حامد محمد بن محمد الغزالي (بدون تاريخ) احياء علوم الدين ، بيروت ، دار المعرفة .

(٥) سورة البقرة ، الآية ٢٢٢

والشخصية كثيرة التوبة كثيرة الرجاء في المغفرة عن أنس قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : قال الله تعالى : يا ابن آدم إنك ما دعوتني ورجوتني غفرت لك ما كان منك ولا أبالي ، يا ابن آدم ، لو بلغت ذنوبك عنان السماء ، ثم استغفرتني غفرت لك ، يا ابن آدم لو أتيتني بتراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك بي شيئا لأتيتك بقرابها مغفرة) (١) .

روى مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله ، ما لقيت من عقرب لدغتني البارحة ، قال : أما لو قلت حين أمسيت (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق ، لم تضرك) (٢) فالدعاء وقاية من الأخطار وحماية للنفس والبدن .

إنّ رضى الجماعة عن الشخصية في حالة سوائها وانتمائها أو الضغط الجماعي على الفرد لمن أبلغ الوسائل وأشدها تأثير في النفوس وقد وصف الله تعالى بعض نتائجها النفسية وصفا سيكولوجيا بليغا حيث قال : (لقد تاب الله على النبي والأنصار الذين اتبعوه في ساعة العسرة من بعد ما كاد يزيغ قلوب فريق منهم ثم تاب عليهم إنّه بهم رؤوف رحيم ، وعلى الثلاثة الذين خلفوا حتى اذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت وضاقت عليهم أنفسهم وظنوا أن لا ملجأ من الله إلا إليه ثم تاب عليهم ليتوبوا إنّ الله هو التواب الرحيم) (٣) فاشار الى الأثر الذى بلغه المجتمع المسلم من نفوس أفراده ، فأحاطها من كل جانب حتى أن أحدهم تضيق به الدنيا عندما يقاطعه ويهجره جميع أفراد المجتمع من أجل مرضاة الله .

---

(١) أبو الحسن مسلم بن الحجاج القشيري (بدون تاريخ) صحيح مسلم بشرح النووى ، جـ ١ ، القاهرة ، المطبعة المصرية ومكتبتها .

(٢) عبد الله ناصح علوان (١٩٨٥) تربية الاولاد في الاسلام ، جـ ٢ ، القاهرة ، دار السلام ص ٩٥٥

(٣) سورة التوبة ، الآيتان ١١٧ — ١١٨

إنَّ من عوامل التوافق والانسجام الاجتماعي هو ما يقوم بين الأفراد من أواصر المحبة والتعاون والخوف من إرتكاب المعصية أو تعاون على الإثم والعدوان قال تعالى :
(ولا يجرمنكم شنآن قوم أن صدوكم عن المسجد الحرام أن تعتدوا وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان واتقوا الله إن الله شديد العقاب) (١) .

مما سبق يتضح أن العلاج النفسي في الاسلام هو توصية وإصلاح وترشيد وهداية وتربية وتعليم يقوم على أساس من معرفة الفرد لشخصه وخالقه والالتزام بعبادته ومنهجه من أجل الوقاية والخلاص من أية مشاعر ذنب أو نقص أو صراع يهدد حالة الشخصية النفسية ومساعدته على تقبل ذاته واشباع حاجاته من أمن ونجاح وتقدير وضبط وتوجيه وبالرغم من وجود مدارس نفسية عديدة في العلاج النفسي إلا أن العلاج النفسي في الاسلام هو أجدى وأبقى هذه الطرق لوجود المنهج والطريقة والمعالج سبحانه وتعالى .
قال تعالى (هذا خلق الله فأروني ماذا خلق الذين من دونه بل الظالمون في ضلال مبين) (٢) .

---

(١) سورة المائدة ، الآية ٢

(٢) سورة لقمان ، الآية ١١